

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3**

ПРИЛОЖЕНИЕ № К АООП НОО У

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «26» августа 2021 г.



СВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 3
Н.В. Серебrennikov
Приказ № 218
от «26» августа 2021 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2 класс**

**УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

Богданович

Содержание

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты

- овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах, сформированности мотивации к обучению и познанию;
- достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Метапредметные результаты

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения с предметами и без предметов.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на

расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

№	Название разделов содержания программы	Количество часов
1	Гимнастика.	23
2	Легкая атлетика.	23
3	Лыжная и конькобежная подготовка.	16
4	Игры.	30

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы

102 часа (3 час в неделю)

Аудиторное количество 17 часов (0,5 часа в неделю)

№	Тема урока	Количество часов	Аудиторное кол-во часов
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
2	Высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	
4	Метание мяча на дальность.	1	1
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
10	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	
11	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега	1	
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность...	1	
13	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
14	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	

	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	1	1
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета.	1	
17	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1	
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафета	1	
22	Передача и ловля мяча одной рукой.	1	
23	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	

25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
26	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
27	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
28	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
29	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	1
31	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	
35	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	

36	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
37	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	1	1
38	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
39	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1	
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	1
42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
44	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1	

46	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	1
48	Т. Б. на уроке по лыжной подготовке. Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	
49	Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользким шагом (с палками).	1	
50	Передвижение скользким шагом (с палками). Повороты с переступанием.	1	
51	Чередование ступающего и скользкого шага. Эстафеты.	1	1
52	Чередование ступающего и скользкого шага. Повороты с переступанием.	1	
53	Подъем скользким шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
54	Подъем скользким шагом. Спуски в низкой стойке.	1	
55	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	
56	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	1
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
58	Попеременный двухшажный ход (без	1	

	палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).		
59	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 15000м.	1	
60	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500м.	1	1
62	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
63	Прохождение дистанции 1500м.	1	
64	Т. Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
65	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	1
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
67	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
68	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
69	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1	1

70	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
71	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
73	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
74	Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
75	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении: шагом и бегом. Эстафета.	1	
76	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	
77	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
78	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	1
79	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
80	Ловля мяча, отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
81	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	

82	Ловля и передача мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
83	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1
84	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
86	Высокий старт. Бег 30 м.	1	1
87	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	
88	Многоскоки с ноги на ногу. Метание мяча на дальность.	1	
89	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	
90	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
91	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	1
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
94	Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, Бег на 500 м.	1	
95	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	

96	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
97	Бег 30м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
98	Наклон вперёд из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1	
99	Медленный бег. ОРУ. Бег 1500м.	1	
100	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин.	1	
101	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Совушка».	1	
102	Игра с бегом и прыжками «Прыгающие воробышки».	1	
Всего:		102	17

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Серебrenникова Наталья Владимировна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022